மூலிகை மணி

மலர் 10] ஆனந்த ௵ — ஐப்பசி ௴ [இதழ் 12

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

[177-வது மூலிகை]



நார்த்தை.

[விலை 50-காசு

உ
முருகா.

‘மூலிகை மணி’

(சித்த மருத்துவ மாத இதழ்)

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரு. 6—00 தனி இதழ் : 50-காசு

ஐப்பசி இதழில்

தொலைபேசி எண் : 726 த. பெ. எண் : 126

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

உ

முருகா.

நான் கேட்ட வரம்!

சிந்தனை ஏதும் இன்றி வந்துனை பணிவதற்கே

வரம் ஒன்று தாரும் அப்பா!

எள்ளினுள் எண்ணெய் போல் என்னினுள்

நீ இருக்க ஏழைக்கு அருள்வாய் அப்பா!

எவ்வழியே நான் செல்லினும் நல்வழியே

நான் பெற்றிட நாட்டம் வேண்டும் அப்பா!

ஆண்டிக்கும் அருளிய அப்பா உனை

வேண்டிய எனக்கும் அருளும் அப்பா!

அப்பனுக்கே ஒப்பான 'சுப்பா' இந்த

குப்பனுக்கும் 'நற்பேறு' வேண்டும் அப்பா!

என் பிள்ளை ஏனோ பாலுக்கு அழுவது இல்லை அப்பா

உன் பிள்ளை நான் வேலுக்கு அழுவது உண்மை அப்பா!

எச்செல்வம் என்னை நாடாவிடினும் உன்

அருட்செல்வம் அவசியம் தேவை அப்பா!

போருக்கு அஞ்சுவது இல்லை அப்பா! உன்

பேருக்கு அஞ்சுவது உண்மை அப்பா!

உன் ஏவல் செய்திட என் ஆவல்

ஏற்றிடு இறைவா!

[சுக்கம்பட்டி - அ. இரத்தினம்]

சந்தா அன்பர்களின் முக்கிய கவனத்திற்கு !

'மூலிகை மணி' இம்மாத இதழுடன் தன் பத்தாண்டு பயணத்தை முடித்துக் கொண்டு, அடுத்த மாதம் கார்த்திகை முதல் பதினோராவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்க இருக்கிறது.

நோய்களை, எளிமையான மருத்துவ முறைகள் மூலம் விலக்கும் வழி முறைகளை எடுத்துக்கூறி அதில் முழு வெற்றியை கடந்த பத்தாண்டுகளில் பெற்றுள்ளது வெள்ளிடைமலை. 'மூலிகை மணி' ஒன்றுதான் தொடர்ந்து 10 ஆண்டுகளாக, எவ்வித தடையின்றி வெளி வந்து கொண்டிருக்கும் இதழ். மூலிகை மணியின் இந்த நிகரற்ற வளர்ச்சிக்கும்—வாழ்வுக்கும்— வாசக சந்தா அன்பர்கள்தான் காரணம்.

"மூலிகை மணி — உங்கள் வீட்டுப் பத்திரிக்கை"

பத்தாண்டுகளாக ஆதரவு நல்கி, அளவற்ற பயன் பெற்றது போல் இனி வரும் 11 வது ஆண்டுக்கும், அன்பர்கள் ஆதரவு நல்கிட அழைக்கின்றோம்.

கார்த்திகை ஆண்டு மலர் அதிக பக்கங்களுடன் அதே 0—50 காசு விலையில் வெளி வர இருக்கிறது. பல அன்பர்களின் சந்தா இத்துடன் முடிவடைவதால் சந்தா அன்பர்கள் உடன் ஓராண்டுச் சந்தா தொகையான ரூ. 6 மணியார்டர் மூலம் செலுத்தி சந்தாவைப் புதுப்பிக்க வேண்டுகிறோம்.

ஒவ்வொரு சந்தா அன்பரும், தமது நண்பர்களையும் சந்தாதாரக சேர்த்து மூலிகை மணியின் வளர்ச்சியை மேலும் விரிவு படுத்தினால்— அது சித்த மருத்துவம் விரிவடைதற்குரிய வழி காட்டுதலாக அமையும். எனவே கீழ்க்கண்ட சந்தா விபரப்படி, வாசக சந்தா அன்பர்கள் தமது சந்தாத் தொகையை செலுத்தும்படி வேண்டப்படுகின்றார்கள்.

சந்தா விபரம்

ஓராண்டு சந்தா	(தபால் செலவு உள்பட)	ரூ. 6—00
மூவாண்டு ,,	,,	ரூ. 18—00
ஆயுள் ,,	,,	ரூ. 150—00

மூவாண்டு சந்தா செலுத்துபவர்க்கு எமது வெளியீடுகளில் ஒன்று அன்பளிப்பாகத் தரப்படும்.

ஆயுள் சந்தா அன்பர்கட்கு, எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் அன்பளிப்பாகத் தரப்படும்.

முகவரி: மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
59, பாசிலாமணி முதலி வீதி, வேலூர். (வ. ஆ. மா.)

உ

முருகா.

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றனை
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. — (தாயுமானவர்)

மலர் 10] ஆனந்த ௵—ஐப்பசி ௴ அக்டோபர்-74 [இதழ் 12

மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்!

"நமது நாட்டில் சுகாதார வசதிகள் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருப்பதாகவும், கிராம மக்களுக்கு மருத்துவ வசதிகள் இன்னும் அளிக்காதது வருந்தத்தகது.' என்று பொருள் பட ஜனாதிபதி அவர்கள் அண்மையில் பேசியுள்ளார். இக்கருத்து சிந்திக்கத் தக்கது

பொருளாதார அமைப்பிலும், தட்ப வெப்ப நிலைக்கேற்பவும் நம் நாட்டிற்கு மிகவும் பொருத்தமற்றது. நவீன மருத்துவம். சாதாரண ஏழை ஒருவன் நவீன மருத்துவத்தைப் பெறுவது என்பது நினைத்தும் பார்க்க இயலாது. அதிலும் கிராம மக்களுக்கு எல்லை மீறிய செலவை வைக்கும். இருமல் வந்தால், கிராமவாசி தூதுவளை, முசுமுசுக்கை ஆடாதொடை போன்ற மூலிகைகளைக் கொண்டுதான் குணப்படுத்திக் கொள்வானே ஒழிய, BENADRYL போன்ற நவீனமருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை நம் நாட்டு மக்களில் பெரும்பாலோர் பின்பற்றுவது நாட்டு மருத்துவமே.

25 ஆண்டுகட்கு முன்னர் இந்தியாவிற்கு வந்த மேனாட்டு அறிஞர் 'சைக்ரெஸ்ட்' என்பார் மேற்கண்ட கருத்தைக் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகின்றார்:- " IN INDIA ANCIENT AND MEDIAVAL MEDICINES ARE STILL ALIVE AnD ARE PRACTISED On A LARGE SCALE- IT IS nO EXAGGERATIOn, TO SAY THAT OVERWHELMING MEJORITY OF THE PEOPLE OF INDIA RECEIVE MEDICAL CARE FROM INDIGENEOUS PRACTIONERS. " இக்கருத்தை நம் அமைச்சர்கள் இன்னும் உணரவில்லை.

1) உள் நாட்டு மருத்துவ முறையை அரசு ஊக்கப்படுத்தாமல் புறக்கணித்தமை,

2) நவீன மருத்துவத்தை ஏற்குமளவுக்கு பொருளாதாரம் மக்களிடையே வளம் பெறுமை. ஆகிய இரண்டு காரணங்களே, நம் ஜனாதிபதி கூறிய கருத்தின் மூல வேராகும்.

இனியாகிலும், அரசு காலம் தாழ்த்தாது நம் நாட்டு மக்களுக்கேற்ற சித்த மருத்துவத்தை பன் மடங்கு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். அதிலும் தமிழக அரசு சித்த மருத்துவத்திற்கே முதலிடம் தந்து செயல்படல் வேண்டும். சித்த மருத்துவத்திற்கு முதுகெலும்பாக அமைவன நம் நாட்டு மூலிகைகள். 10 ஆண்டுகட்கு முன்னர் இருந்த நிலையைக் காட்டிலும் இன்று மக்களிடையே நம் நாட்டு மூலிகைகள் வேகமாகவும், பயனுள்ள வகையிலும் பரவி வருகின்றன. பண்டைக்கால முதலே, பிணி தீர்க்கும் மூலிகைகளை மற்ற நாட்டவர்களைக் காட்டிலும் தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர்- பயன்படுத்தினர், பல்லவர்கள் காலத்தில் 'கண்ணிக் காணம்' 'கொடிவேலிக் காணம்' என்று 'கரிசலாங் கண்ணிக்கு' 'சித்திர மூலம்' எனப்படும் மூலிகைகளைப் பரவலாகப் பயிரிட்டு அதற்கு வரி விதித்து நாட்டின் வருவாயை மூலிகைகளின் மூலமாகப் பெருக்கினர் நவீனமருத்துவம் பிறந்து வளர்ந்து வரும் இலண்டன் பிரிட்டன் ருஷ்யா போன்ற நாடுகள் இன்று மூலிகைகளின் அருமை உணர்ந்து 'மூலிகைப் பண்ணைகளை' அமைத்து ஆராய்ச்சிச் செய்கின்றனர். ஆனால், தமிழ் நாட்டில் மூலிகைப் பண்ணை இல்லை, இருக்கும் ஒரே இடத்திலும் கழுதை மேய்கிறது! வண்ணான் துணி துவைக்கின்றான், இந்த இழி நிலை தமிழ் நாட்டில் தான் உண்டு மூலிகை வளத்தை புறக்கணித்த நாடு வளம் பெறாது. 'மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்'

எனவே, அமைச்சர் அன்பழகர் இதனை யுணர்ந்து மாவட்டந் தோறும் 'மூலிகைப் பண்ணைகளைத் தொடங்கி தூதுவளை, கரிசலாங் கண்ணி, வல்லாரை, பற்பாடகம், முசுமுசுக்கை, கண்டங்கத்திரி ஆடாதொடை, சங்கன் போன்ற மூலிகைகளை வளர்த்து மக்களிடையே புழங்க விட்டால் நோய் விலகும் - நாடு வளம் பெறும்.

முருகா.



[177-வது மூலிகை]

நாரத்தை

நாரத்தை ஏறத்தாழ எலுமிச்சம் மரம் வகுப்பைச் சார்ந்தது. மரம், அடி மரம், கிளை யாவும் கறுப்பு நிறமாகக் காணும். இவைகள் யாவும் எலுமிச்ச மரத்தின் இலைப்போலவே காட்சி அளிக்கும். இதற்கு கடார நாரத்தை என்ற பெயரும் உண்டு. மற்றும் இதற்கு "கொடி நாரத்தை" என்றும் "கொம்மட்ட மாதுளை" என்றும் அகராதியில் பெயர் உண்டு. இந்தச்செடி பார்வைக்கு அழகாக இல்லாவிட்டாலும் இதன் காய்களுக்கு மிகுந்த மதிப்பும், நல்ல பல அருங்குணங்களும் உடையதாக அமைந்துள்ளது. எலுமிச்ச பழத்தை விட இந்த நாரத்தை பல மடங்கு மானசீக சக்தியை உடையதாக இருக்கிறது. எனவே தான் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பெரியார் கையில் எப்போதும் ஒரு நாரத்தை யின் காய் இருந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த நாரத்தை காயின் மகிமை நமக்கு பூரணமாகத் தெரியா விட்டாலும் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பெரியவர் போன்றவருக்கு நன்ருகத் தெரிந்துதான் இருக்கும். ஸ்ரீ காஞ்சி பெரியவர்களைச் சந்திக்க அண்ணல் காந்தி வந்தபோது நெடுநேரம் உரையாடி விட்டு விடைபெறும்போது, ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்கள் அண்ணல் காந்திக்கு கொடுத்த பரிசு என்ன தெரியுமா? இந்த கட்டுரையின் நாயகனை 'நாரத்தைப் பழம் தான்'. எனவே நாரத்தைக்கு வலிமை மிக அதிகம் என்ருல் மிகை ஆகாது.

இம்மரம் நடுத்தர அளவினது, முள்ளுள்ளது. இதன் பூக்கள் கிச்சிலி, எலுமிச்சை ஆகியவற்றின் பூக்களை விடப் பெரியவை. வெண்ணிறமானவை. மல்லிகை போன்ற நறுமணமுள்ளவை. கனி உருண்டையாகவும் மேலே வழுவழுப்பின்றிக் கரடு முரடாகவும், கிச்சிலியினும் சற்று சிறிதாகவும் இருக்கும். கனியின் தோல் பரிமளமாகவும் கசப்பாகவும் உறைப்பாகவும் இருக்கும் பழுத்தால் அது கிச்சிலி நிறமாகும். நாரத்தையில் பல இன வகைகள் உண்டு,

நாரத்தஞ்சுளை புளிப்பு மிக்கது, சிறு கசப்புள்ளது. அதனுல் இதைக் கிச்சிலி போலத் தின்பதில்லை. மிட்டாய், மார்மலனேடு என்னும் பாகு, பானங்கள் ஆகியவை செய்ய உதவுகின்றது. மருந்தாகப் பெரிதும் பயனுகின்றது. இதில் புரோவைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி ஆகிய பொருள்கள் மிகுதியாக இருக்கின்றன. இதன் ஊறுகாய் நறுமணமும் ஊணில் வெறுப்பைப் போக்கி விருப்பம் உண்டாக்கும் சுவையும் உள்ளது. பூ, இலை, கனி ஆகியவற்றிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெய் எளிதில் ஆவியாகும். வாசனை திரவியங்கள் செய்யப் பயன்படும்.

ஏதாவது ஒரு நல்ல காரியம் நிறைவேறும் பொருட்டு வெளியே செல்லுபவர்கள் இந்த நாரத்தை காயை கையில் எடுத்துக் கொண்டு செல்ல, அந்த நல்ல காரியம் தங்கு தடையின்றி நிறைவேறும் என்பது அனுபவ பூர்வமான உண்மை! அல்லது நாரத்தை ஊறுகாயை வாயில் போட்டுக்கொண்டு காரிய சித்தியுடன் செல்ல காரிய சித்தியாகும்!

நாரத்தைக் காயில் கிச்சிலி, நாட்டு கிச்சிலி போன்ற வேறு ரகம் உண்டு. இவைகளுக்கு மேற் கூறிய பலன் கிடையாது. இப்படிப்பட்ட நாரத்தையைப்பற்றி நம் நாட்டவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்வது மிக அவசியமாகும்.

நாரத்தைக்கு மருத்துவத் துறையிலும் நல்ல மதிப்புண்டு இதன் குணுதிசயம் என்னவென்றுல் முக்கியமாக மணமூட்டும் சக்தி கொண்டது! ஒரு துண்டு நாரத்தைக்காய் ஊறுகாய் வாயிலிட அன்றெல்லாம் வாய் நறுமணம் வீசும். நல்ல பசி உண்டாக்கும். உடலை துவர்ப்பிக்கும். உடல் தாதுவின் சூட்டை நீக்கி குளிர்ச்சையை உண்டுபண்ணும். நல்ல ஜீரண சக்தியை கொடுக்கும் அன்றியும் வாய் நீர் ஊறல், குமட்டல் பித்த நோய்கள் இவைகளை நீக்கும். நாரத்தங்காய் ஊறுகாய் எல்லாவித நோயாளர்களுக்கும் ஓர் பத்தியப் பொருளாகப் பயன் படும்.

வயது நூறு !

நம் நாட்டில் நாரத்தங்காய் ஊறுகாய் வெகு பிரசித்தம் ! அதிலும் இந்தக் காயை பிராமணர்கள் கண்டால் விடமாட்டார்கள் ! ஆமாம் ! நீண்ட ஆயுளை கொடுக்க வல்லது நாரத்தை காய் ஊறுகாயும் பழைய சோறும் ! கிராம மக்களில் ஐம்பது வயது கடந்த விவசாயிகளும் பாட்டாளிகளும் காலையில் எழுந்து பழைய சோறுடன் நாரத்தை காய் ஊறுகாயை மறக்காமல் சாப்பிடுவார்கள். இவர்கள் 90 அல்லது 100 வயது வரை திடகாத்திரமுடன் இருந்து இளைஞர்களைப் போல பாடு பட்டு உழைத்ததாக பல அனுபவ நேரடி விசாரணையிலிருந்து தெரியவருகிறது, எனவே நாரத்தைக்காய் ஊறுகாய் கண்டால் விடாதீர்கள் !

பழரசம்

இதன் பழரசம் உடல் உஷ்ணத்தையும், அனலையும் தணிக்கும். தாகத்தையும் பித்த வாந்தியையும் நிறுத்தும். நாரத்தை பழத்தின் தோலை சர்க்கரை பாகிலும் அல்லது தேனிலும் ஊற வைத்துக்கொண்டு சாப்பிட இரத்த பேதியையும் சீத பேதியையும் நிறுத்தும்.

நாரத்தை தோலில் இருந்து எண்ணெய் எடுப்பது வழக்கம். இந்த எண்ணெயில் பற்பல பித்த நோய்கள் தீரும். பழரசத்தை மணப்பாகு செய்து காய்ச்சல், வாந்தி, குமட்டல், பேதி ஆகியவைகளைப் போக்க கொடுத்து வரலாம். மொத்தத்தில் நாரத்தைக்கு நாட்டில் மிக மதிப்பு அதிகம். கடார நாரத்தை என்பதும் இதுவேதான் !

"பிதத மொடு வாய் பெரு கரலற ரோசகம் போம் பத்தியமாம் நோயிற் பருகலாம் குத்தும் கடாரியனைய விழிக்கன்னி மட மாதே கடார நாரத்தங்காயைக் கண்டு".

❋

வருந்துகிறோம்

மதுரைப் பல்கலைக் கழகத் துணை வேந்தர் டாக்டர் மு. வரதராசனார் மறைவு அதிர்ச்சிக்குரியதாகும்.

'மு. வ.' என்றால் 'முயற்சியால் வளர்க' என்று இக்கால இளைஞர்கள் உணரும் வகையில், பண பலம், அரசியல் பலம், ஏதுமின்றி தன் முயற்சி ஒன்றினையே பக்க பலமாகக் கொண்டு அறிவின் உழைப்பால் தானும் வளர்ந்து — தமிழையும் வளர்த்து — தமிழ் நாட்டை உயர்த்திய 'தமிழ்ப் பெருஞ்செல்வர்' டாக்டர் மு. வ. அவர்கள்.

இயற்கையின் இனிமையில் தன்னைப் பறி கொடுத்தவர் டாக்டர் மு. வரதராசனார். 'Simple Living and High Thinking' என்று கூறும் மேனாட்டு அறிஞரான ஹென்றி டேவிட் தோரே—வைப்போல் வாழ்வில் எளிமையையும் சிந்தனையில் வலிமையையும் கொண்டவர். தான் உயர்ந்ததோடு, தன்னை நம்பியவர்களையும் உயர்த்தி தமிழ் நாட்டை உயர்த்தியவர்.

அவரின் தலையாய மாணவர்களாகிய, சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தமிழ்த்துறைத் தலைவர் டாக்டர் சஞ்சீவி அவர்கள் குறிப்பிட்டது போல் இந்நூற்றாண்டின் தமிழ்ப்பெருஞ் செல்வர் டாக்டர் மு. வ. திரு. சி. பாலசுப்பிரமணியம் அவர்கள் குறிப்பிட்டது போல் "எண்ணற்ற தமிழ் இளைஞர்களின் தமிழறிவுத் தந்தை" டாக்டர் மு. வ. அவரின் திடீர் மறைவு ஈடு செய்ய இயலா மறைவாகும்.

நம் நாட்டு மூலிகைகளின் மேல் அளவற்ற பற்றுள்ள டாக்டர் மு. வ. அவர்கள் மூன்றும் பாகத்திற்கு அருமையான மதிப்புரையை அளித்துள்ளார். அன்னாரின் மறைவு குறித்து மூலிகை மணி ஆழ்ந்த வருத்தத்தை அவரை இழந்து தவிக்கும் தமிழகத்திற்கும், அவர்குடும்பத்தார்க்கும் வாசகர்களுடன் சேர்ந்து தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

என் மருத்துவ ஆசானும், என் தந்தையின் உற்ற நண்பரும் வேலூரில் புகழ் பெற்ற கூவத்தான் வைத்தியருமாக இருந்த மருத்துவர் பி. வி. எம். குமாரசாமி செட்டியார் அவர்கள் திடீரென்று மறைந்தார். 25 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக, சித்த மருத்துவ சங்கங்களை நடத்தியும், மாநாடுகளைக் கூட்டி, மக்களிடையே பரப்பிய பெருந்தகை அவர். அவரை இழந்து வருந்தும் அவர் குடும்பத்தார்க்கு ஆழ்ந்த வருத்தத்தை என் சார்பிலும், வாசகர் சார்பிலும் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் அவரின் ஆத்மா அமைதியடைய என் அஞ்சலியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பன்,
ஆசிரியர். மூலிகை மணி

உ

முருகா.

நோயும் - மருந்தும்

[இப் பகுதியில் வாழ்க்கைக்குப் பயன் தரும் எந்தவித கேள்விகளும் இடம்பெறும். கேள்வி கேட்பவர்களின் பெயர் அவசியமிருந்தாலன்றி வெளியிடப்பட மாட்டாது. எல்லோருக்கும் பயன்படும் கேள்விகள் எதுவாயினும் சரி, அவைகட்கு முதலிடம் தரப்படும். இப் பகுதியில் ஐந்து ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வந்த கேள்வி — பதில்களை மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தனியாக "நோயும்-மருந்தும்" எனத் தனி நூலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தேவையுள்ள அன்பர்கள் முன்பணம் மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம். சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கவனிக்கப் பட மாட்டாது. கூடிய வரையில் மருத்துவம், சமூகம் சமயம் பற்றிய கேள்விகளுக்குத் தான் முதலிடம்]

• • • • •

கே: என் மகன் வயது 12. அவனுக்கு அடிக்கடி மூக்கிலிருந்து ரத்தம் குபீர் குபீர் என்று வருகிறது. அதை சில் மூக்கு என்று சொல்லுகிறார்கள். இதை நிறுத்துவதற்கு வேண்டிய சிகிச்சையை கூறவும்.

ப: சில் மூக்கு இரத்தம் வடிதல் ஒரு சிலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இது 14 வயது கடந்தால் தானாகவே நின்று விடும்! என்றாலும பசுஞ் சாணத்தை உலர்த்தி நன்றாக தூள் செய்து இரத்தம் வடியும் போது பொடி போடுவது போல போட உடனே நிற்கும். பாதாம் எண்ணெய் ஒரு துளி தலை உச்சியில் தடவலாம். உடனே நிற்கும். எல்லாவற்றையும் விட மூக்கில் இரத்தம் வரும்போது குளிர்ந்த நீரை தலையில் அடித்தால் இரத்தம் வருவது நின்று விடும்.

கே: எனக்கு வயது 18. என் இரு மேல் துடையிலும் தோல் கறுப்பாக உள்ளது. 2, 3, மாதத்திற்கு ஒரு முறை அவை

களில் புண் ஏற்பட்டு எரியும் பிறகு இரண்டு நாட்களில் சரியாகி விடும். விதையை உரசுவதால் அதன் பக்கங்களில் ரணம் ஏற்பட்டு எரிந்து கொண்டிருக்கும். இது சில நாள் இருக்கும் பிறகு சரியாகி விடும் பிறகு மறுபடியும் வரும். தாங்கள் இதற்கு நல்லதொரு மருந்தை மூலிகை மணி கேள்வி பதில் தொகுதியில் கூறினால் நான் பயனடைவேன்.

ப: கரப்பான் சம்பந்தப்பட்ட நோய். இது போய் போய் வந்து தொல்லை கொடுக்கும். எனவே எங்கள் 'மகா மூலிகை எண்ணெய்'' என்ற சர்ம நோய் எண்ணெயை மூன்று முறை சாப்பிட்டால் குணமாகும்!

கே: எனது சகோதரி வயது 50 இரு பையன்கள் உள்ளனர். சுமார் 4 வருடங்களாக மூக்கில் திரியை திணிப்பதுபோல் முணுமுணுப்பு ஏற்படுவதோடு தொடர்ந்து 10, 15 தும்மல்கள் தொடர்ச்சியாக வருகிறது. மூக்கிலிருந்து நீராக சொட்டுகிறது. இரவு தூக்கத்தின் போதும் கூட தும்மல் வந்து விடுகிறது. குறிப்பாக குளித்தாலும், வியர்வை படடாலும், குளிர்ந்த காற்று பட்டாலும் தும்மல் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. அதோடு தலை பாரமும் இருக்கிறது. பல வைத்தியங்கள் செயதும் குணம் தெரியவில்லை. தயவு செய்து தாங்கள் ஒரு நல்ல மருத்துவம் மூலிகை மணி மூலம் தெரிவித்தால் மிக்க நலமாக இருக்கும்.

ப: இது ஒரு பீனிச சம்பந்தப்பட்ட நோய். இதற்கு பல வித சிகிச்சைகள் இரண்டு. ஆரம்ப நிலையில் ஆடாதோடை குடிநீர் காலையில் குடித்தால் குணமாகும். முற்றி விட்டால் சித்த மருத்துவத்தில் முத்து, பவளம், தாளிசபத்திரி முதலிய மருந்துகளை தகுந்த அனுபானங்களைக் கொண்டு சாப்பிட நோய் முற்றும் குணமாகும்.

கே: அன்புடைய ஐயா! நான் ஓர் கல்லூரி மாணவன். வயது 21. வயதிற்கு தகுந்தாற்போல் வளர்ச்சியும், உடற் கட்டும் இல்லை. சிறு வயதிலிருந்தே எனக்கு கணச்சூடு உண்டு. மழைக் காலங்களில் இருமலும், மூச்சு தினறலும் ஏற்படும். ஆங்கில மருத்துவரிடம் (Allopathy) காட்டியதில ஆஸ்ததுமா என்று கூறி மருந்துகள் கொடுத்தார். இந்த கணச்சூடடை ஒழிக்க முடியுமா? தாங்கள்

தயவு செய்து இதற்கான மருந்தை தெரிவிக்கவும்.

ப: தூதுவளையை நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து பகல் உணவோடு சாப்பிட்டு வரவும். வெண்டெக்காய், பால், மோர், தயிர், வெண்ணெ, அரைக்கீரை, பசளக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, இவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்க்கவும்.

கே: ஐயா, எனது தாயாருக்கு வயது 43. ஆறு குழந்தை கள் உள்ளனர். 10 ஆண்டுகளுக்கு முன் கருத்தடை ஆபரேஷன் செய்துள்ளார்கள். 5, 6 மாதங்களாக முதுகு இடுப்பு வலி உள்ளது சிறிது உட்கார்ந்து எழுந்தும நிமிர்ந்து நடக்க முடியவில்லை இடது பக்கம துடையிலிருந்து கால்வரை நரமபுவலியினுல் நேராக நடக்க முடியவில்லை மரத்துப் போன மாதிரியும் சுரீர் என்று வலியும் வந்து சிறிது நேரம் கழிதது சரியாகிறது. கடினமான வேலைகள் செய் தால் மறுநாள் காலையில் எழுந்திருக்க முடியாமல் வலி அதிகமாகி விடுகிறது. 2, 3 மாதங்களுககு ஒருமுறை மாத விலக்கு உண்டாகி றது. சில நேரம் வயிறு சிறிது கனமாக உள்ளது. ஊசி. மாத்திரை கள் சாப்பிடடும் பூரண குணம் இல்லை. இதை பூரணமாக குணப் படுத்த தாங்கள் ஒரு மருத்துவம் கூறவும்.

ப: முருங்கைச்சாறு இடித்து பிழிந்து கொட்டை பாக்களவு பச்சை அருக புல் மைபோல் அரைத்து அதில் கரைத்து ஆப்ப சோடா ஒரு சிட்டிகை கலந்து வெந்நீர் 2 அவுன்ஸ் கலந்து எல்லாவற்றையும் கலந்து தினமும் காலையில் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிடவும் பலன் எழுதவும்.

கே: கடந்த 3 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து மூலிகை மணி படித்து வருகிறேன் என் உள்ளத்தே ஏற்பட்ட ஐயப்பாட்டினை நீக் கும்படி வேண்டுகிறேன். எனது இரண்டு குண்டிக்கிடையில் (குதம) பின்புறம் அடிக்கடி அரிபபு ஏற்படுகிறது. சொரிய வேணடி யுள்ளது. சொரிந்து சொரிந்து புண்ணுகி ஆறிவிடுகிறது. பின்பு அந்த இடம் வெண்மையாகஇருக்கின்றது அதேபோல் தொடையின் பின்புறம் அதாவது குண்டியின் மேல்புறமும்அரிப்பு ஏற்படுகின்றது சொரிந்து வெண்மையாக உள்ளது. இதை நீக்க மருந்து கூறுங்கள். எங்கள் குடும்பத்தில் குஷ்ட சம்மந்தப்பட்ட நோய் யாருக்கும் இல்லை.

ப: எமது தயாரிப்பான மகா மூலிகை எண்ணெய் இதற்கு சிறந்த மருந்து! எனவே ரூபாய் 27—75 மணியார்டர் அனுப்பினல் அனுப்பி வைக்கிறோம்.

கே: 50 வருடங்களுக்கு மேல் வயதானவர்கள் எண்ணெய் தேய்க்கக்கூடாது என்று சிலர் கூறுகின்றனர் ஆகையால் தேய்க்கலாமா என்பதை கூறவும்.

ப: 50 வயதானவர்கள் கணவன் மனைவியாக இருந்தால் நிச்சயம் தலை முழுக வேண்டும்! 50 வயது மேற்பட்டவர்கள் தனிமையில் கணவர் இல்லாதவர் (அ) மனைவி இல்லாதவர் தலை முழுக வேண்டியதில்லை!

கே: கோவிலுக்குச் சென்று கடவுளை வணங்கி விட்டு வீட்டிற்கு வந்தவுடன் கை, கால் சுத்தம் செய்யக் கூடாது என்று சிலர் கூறுகின்றனர். எனவே தாங்களின் கருத்து என்ன? கூறவும்.

ப: கோவிலுக்கு செல்லும்போது உடல் சுத்தி உள்ளம் சுத்தி இரண்டையும் சுத்தம் செய்து பிறகுதான் கோவிலுக்கு செல்கிறோம். திரும்பி வந்தவுடன் கால் அலம்ப வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

கே: என் மகள் வயது 5. 1972 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் திங்கள் இறுதியில் காய்ச்சல் வந்தது. இளம்பிள்ளை வாதம் வந்தது. கோவையில் சிறந்த தமிழ் மருத்துவரிடம் நாட்டு மருந்து மூலம் ஓரளவு குணம் கண்டுள்ளது. தொடர்ந்து வைத்திய சாலையில் இருந்து குணப்படுத்த ஆள் வசதி இல்லை. இவ்வியாதியை பூரண குணபபடுத்த சித்த வைத்திய சிகிச்சை முறைகள் கூறவும்.

ப: 5 வயது பெண்ணுக்கு 2 வருடம் இளம்பிள்ளை வாதம் ஆகிவிட்டது. ஆகையால் சிகிச்சை பயன் தராது. நேர்முக சிகிச்சை செய்து செய்து பார்க்க வேண்டும். எழுத்து மூலம் எந்த அறிவுரையும் பயன் தராது.

கே: என் மகன் வயது 10. பள்ளி செல்லும் மாணவனை இவனுக்குத் தொண்டைச் சதை வளர்ச்சிக்காக ஆகஸ்டு 72 ல் ஆபரேசன் செய்யப்பட்டது. அவனுக்கு அடிக்கடி சளி ஏற்பட்டு

மூக்கடைத்து, மூச்சுத் திணறல், தலைவலி, காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. இதைப் போக்க சிகிச்சை முறை கூறவும்.

ப : உமது 10 வயது மகனுக்கு தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையல் செய்து பகல் உணவில் சேர்த்து வர தொல்லைகள் யாவும் நிற்கும்.

கே : ரசமணி — இதைத் தயாரிக்கும் முறை யாது ? பூரண சக்தி பெற்ற மணியாக எத்தனை படங்கள் போட வேண்டும் ? ரச மணியால் என்னென்ன பயன் கிடைக்கும். ரசமணியில் எத்தனை வகையானவைகள் உள்ளது. இதை அணிந்து கொள்வதால் என்ன நன்மைகள் கிடைக்கும். இதை யார் யார் அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ப : ரசமணியை தயாரிப்பது நம்மை போன்ற சாமானியர்களுக்கு இயலாது. எனவே அதுபற்றி பதில் கூற இயலாது.

கே : அழுகுணி, தொழுகுணி என்பவை ஒரே செடியா ? அல்லது வெவ்வேறு செடியா ? இதன் பயன்கள் என்ன ? இதை எப்படி இனம் காண்பது ?

ப : இவை இரண்டும் தனித் தனி வகை. சாதாரண செடிகளே மருத்துவ பயன் தருகிறது. தற்காலத்தில் செடி கொடிகள் அழிந்து வருகிறது அப்படியிருக்க நீங்கள் கேட்கும் அற்புத மூலிகைகளை மனிதர்களிடையே காண்பது அரிது.

கே : பச்சையாக சாப்பிடக்கூடிய காய்கள் எவை ? அரை வேக்காட்டில் சாப்பிடக் கூடிய காய்கள் எவை ?

ப : தக்காளி, கேரட், வெண்டைக்காய் முதலியவைகள் பச்சையாக சாப்பிடலாம், மற்றவைகளை வேகவைத்துதான் சாப்பிடவேண்டும்.

கே : உணவில் அரிசி மற்ற தான்ய உணவினைச் சேர்க்காமல் முழுவதும் காய்கறிகளையே சாப்பிடுவதாயின், என்னென்ன காய்களை ஒரு நேர உணவில் சாப்பிடலாம் ?

ப: வெறும் முருங்கைக் கீரையும் மோருமே சிறந்த தனி ஆகாரம்.

கே: என் மனைவிக்கு வயது 30. 4, 5 வருடங்களாக வெள்ளை வருகிறது. ஆங்கில வைத்தியத்தில் தீரவில்லை. ஐந்து மாதமாக இருக்கிறாள். இப்பொழுது வெள்ளை நிறபதற்கு மருந்து சாப்பிடலாமா? அதற்குரிய மருந்தை எத்தனை நாட்கள் சாப்பிடலாம் எவ்வகை உணவு கொள்ளலாம்.

ப: கட்டுக்கொடி என்பது ஒரு மூலிகை. இதை தினம் காலை எடுத்து அரைத்து, ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு கட்டி எருமை தயிரில் கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர வெள்ளை போவது நிற்கும். புளி காரம் நீக்கவும்

கே: எனக்கு வயது 50 ஆகிறது. நான் செய்யும் வேலை பிட்டர் வேலை. எனக்கு திடீரென்று எப்போதாவது கை விரல்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு விரல்கள் விரைத்துக் கொள்ளும். உடனே நான் அந்த விரல்களை நட்டை ஒடித்து, ஆட்டுவேன். பிறகுதான் பழைய நிலைக்கு வரும். இதற்கு என்ன சாப்பிடலாம் தெரிவிக்கவும்.

ப: குளிர்ச்சியான ஆகாரங்களை சாப்பிடாமல் விலக்கி விடவும். உங்கள் உடம்புக்கும், உஷ்ண சம்பந்தமான காய்கறிகளை சேர்க்கவும்.

கே: எனது மகள் வயது 10. அதன் குதிக்காலில் இரண்டிலும் பனி வெடிப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளது. இது ஒரு வருட காலமாகவே இருந்து வருகிறது. இது வெய்யிலில் சென்றால்தான் அதிகம் ஏற்படுகிறது. இதற்கு தாங்கள் ஒரு வைத்தியம் கூறவும்.

ப: முதலில் மருதோன்றி இலையும் மஞ்சளையும் அரைத்து வெடிப்புகளில் பூசி வரவும். அதில் குணம் இல்லை என்றால் எங்கள் மகா மூலிகை எண்ணெய் ஒன்றே சரிபடுத்திவிடும்!

கே: எனது தங்கைக்கு வயது 15 ஆகிறது. 6 மாதமாக மாதம் ஒரிரு நாட்களில் கையும் காலையும் இழுத்துக் கொண்டு வாயில் நுரையுடன் 5 நிமிட நேரம் அவதிப்படுகிறாள். இது என்ன

நோய் ? இதை போக்குவதற்கு ஒரு மருத்துவம் கூறவும்.

ப: ஜன்னி கோளாறு சம்பந்தப்பட்ட நோய். எனவே இதற்கு கஸ்தூரி கோரோஜனை மாத்திரைகளை தகுந்த அனுபானத்துடன் கொடுக்க நோய் முற்றிலும் தீர்ந்து விடும்.

நாசி நோய்!

சித்த விஞ்ஞானி பண்டித கிராமய்யர், நான்குனேரி.

நாசித் துவாரங்கள் வழியாக வாசனையறிவது மட்டுமன்னியில், உயிர் உடலில் தங்குவதற்கு இன்றியமையாத காற்றை உள்ளுக்கிழுத்து வெளி விடுகிறோம். யோக சித்தர்கள் இடகலை நாசி துவாரம் வழி சுவாசத்தை எடுத்து செய்தவுடன் பிங்கலை துவாரம் வழி வெளிவிட்டு சுழி முனையில் வாசியை நிலை நிறுத்துவதால் அரிய பெரிய சாதன பாக்கியங்களைப் பெறுகிறார்கள்.

நிற்க, நாசி துவாரங்களில் சதையடைப்பு பீனிசம், ரத்த பீனிசம், உணர்ச்சியின்மை, சிரசில் நீரேற்றத்தால் மூக்கடைப்பு, குழந்தைகளுக்கு கிளி மூக்கு உடைந்து ரத்தப் பெருக்கு இந்த நோய்கள் காணுகின்றன.

நவீன வைத்தியத்தில் நாசி நோய், செவி நோய், தொண்டை நோய் இவைகளுக்கென்று தனிப்பட்டு (E. N. T. Specialist) ஏற்படுத்தி ரண வைத்திய வாயிலாகவே கவனித்து வருகிறார்கள். இந்த உறுப்புகளுக்கு ரண அறுவை நுட்பமானதுதான். மர்ம ஸ்தானங்களில் தவறுதலால் பெரும் கேடு விளையும். மேலும் நுட்பமாகத் தலையோட்டை பூட்டவிழ்த்துக் கழுவி (Neuro Surjeory) விட்டுப் பொருத்தி விடுகிறார்கள். இது ரண சிப்ச்சையில் பெரிய சாதனையானாலும் நோய் தீர்க்கபடாமலும், ஆபத்தாகவும் முடிந்து விடுகிறது.

சிரசில் நீரேற்றத்தாலேயே அடிப்படைக் காரணங் கொண்டு நாசிக்கும் நோய் வருவதை தெரிந்து,

சித்தர் முறைப்படி மருந்து செய்தளித்தால் நல்ல சுகம் கிடைப்பது நிச்சயம். மீண்டும் அதே நோய்க்கிடமில்லை. சிரசிலிடும் மருந்துகளால் குணம் கிடைக்குமென்ற நம்பிக்கை நவீன வைத்தியர்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. மஞ்சளும், மிளகும், நெல்லியும், வேப்பரிசியும் சிரசிலிட மிகவும் சிறந்த கூட்டு கல்பங்களாகும். பால் நன்றாய் கரைத்து கலக்கி காய்ச்சி பதமிகுவதால், சிரசிலுள்ள நரம்புகள் சுவாதீனமடைந்து கீழ் நோக்கிப் பாயும் அமிலங்கள் கட்டுக்கடங்கி புலன்களில் வரும் நோய்கள் அகலும். நாசி நோய்களுக்கு கல்பங்களுடன் குந்திருக்கமும் சேர்த்து சிரசிலிட வேண்டும். தவிர வில்வப் பழம், எட்டிக்

கொட்டைபுங்கவித்து இவைகளால் குழித் தயிலமிரக்கிச் சிரசிலிடுவதால் எவ்வித பீனிசமும் தீரும். சதை வளர்ந்தடைப்பதும் உண்டாகாது. கவனக்குறைவால் இந்த நோய் விடாது வளரும்.

தவிர புகையிலை சுண்ணும்பு சேர்ந்து பலவித நாசியிலுருஞ்சும் பட்டணம் பொடியும் கெடுதலுண்டாகி வாசனையறியும் உணர்ச்சியை கெடுக்கும். வாயினுல் சுவாசம் விடுவதும் பீடி சுருட்டுப் புகையை நாசியால் விடுவதும், சாக்கடை நாற்றத்தில் வாசம் செய்வதும், நீராவி மண் கலந்த காற்றை சுவாசிப்பதும் நாசித்துவாரங்களுக்கு கேடு விளைவிக்கும். பில்டர் முனை சிகிரெட்டினுலும், புகையுடன் வரும் கார்பன் கரியும் சூடும் மூக்கால் விடும்போது வாசனையறியும் மர்ம நரம்புகள் கெட்டு பின்னுல் நீர் வடியும். ஆகையால் உடலில் உயிரைக் காப்பாற்றி வரும் காற்றுப் போகும் வழிகளான நாசித்துவாரங்களில் நோய்க்கிடம் கொடுக்க லாகாது.

பழக்கமே தற்காப்பு ! ஒழுக்கமே உயர் குலம் !!

• • • • •

முக்கிய அறிவிப்பு!

வாசக அன்பர்கள் தங்கள் சந்தாவை புதுப்பிக்க பணம் அனுப்பும்போது M. O. கூப்பனில் பழைய சந்தா எண்ணையும் பெயர், விலாசம் தெளிவாக எழுதி அனுப்ப வேண்டியது அவசியம். மருந்துகள், வெளியீடுகள் பெற M. O. அனுப்புவோர்களும், தேவையானவற்றை M. O. கூப்பனிலேயே குறிப்பிட்டு எழுதிவிட்டால் தாமதமின்றிப் பெறலாம். தனிக் கடிதம் எழுத வேண்டிய அவசியமும் இல்லை!

மேலாளர் : மூலிகை மணி,

69, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

பிராணுயாமம்

ஓடு முயிர்ப்பிணை யோடா தடக்கலைப்
பிராணு யாம மாய்ப் பேசுவர் பெரியோர்.

(அட்டாங்க யோக சூத்திரம)

பொருள் :- இயல்பாக நாசித் துவாரங்களின் வெளியிலும் உள்ளிலும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பிராண வாயுவாகிய சுவாசத்தினை அவ்வாறு ஓடாது தன் சுவாதீனமாக அடக்குவதனை மேலோர் பிராணுயாமமென்று சொல்லுவர்.

பிராணனை அடக்கியாள்வதே பிராணுயாம மாகும். அதாவது பிராணணை தன் வசப் படுத்துவதே பிராணு யாமம்.

பிராணனைத் தன் வசப்படுத்துவதற்கு யோக முறைகளைப் பற்றி பல நூல்களில் பல விதமாக எழுதப்பட்டுள்ளன. நாம் சுவாசிக்கும் போது சுவாசத்தை வெளி விடுகிறோம். உள்ளே இழுக்கிறோம். யோக முறையில் சுவாசத்தை உள்ளேயும் நிறுத்துவதும் உண்டு.

வெளி விடும் சுவாசத்திற்கு இரேசகம் என்பதும் உள்ளே இழுப்பதற்கு பூரகம் என்றும், உள்ளேயே நிறுத்தி வைப்பதற்கு கும்பகம் என்றும் பெயர்.

அட்டாங்க யோக சூத்திரம் என்ற நூலில் 16 மாத்திரை நேரம் பூரித்து, 64 மாத்திரை நேரம் கும்பித்து, 32 மாத்திரை நேரம் இரேசிக்க வேண்டுமென கூறப்பட்டுள்ளது. இன்னும்,

என்னவே இரேசகம் முப்பத்திரண்டு
இயலான பூரகமோ பதினுருகும்
உன்னவே கும்பமறு பத்து நாலு
உயர்ந்து நின்ற பிராணுயங் குரு சொற்கேட்டு

(அகஸ்தியர்)

விளம்புகிறேன் பூரகம் முப்பத்திரண்டு
மேலான கும்பகந்தான் அறுபத்து நாலு
விளம்புகிறேன் இரேசகந்தான் பதினாறும்
விரிவான மாத்திரை தானறியச் சொன்னேன்

(கொங்கணர் கடைக் காண்டம்)

என்று கூறப்பட்டுள்ளது. மேலே கண்டவைகளில் மாத்திரைகளின் அளவுகள் வித்தியாசப் படுவதை கவனிக்கவும்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள சுவாச அப்பியாச முறைகளில் எந்த வித்தியாசமிருந்தாலும் கும்பகம் அதிக மாத்திரைகளைக் கொண்டதாக இருப்பதை கவனிக்கவும். யோகப் பியாசம் செய்பவர்கள் தங்களுடைய பலவந்தமான முயற்சியால் சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்துவார்கள். இந்த முறைகளைத் தகுந்த அனுபமுள்ள குருவினிடம் சென்று, அவருடனேயே இருந்து பல ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்று, அதன் பிறகே அனுபவத்திற்கு கொண்டு வரவேண்டும். அப்படியில்லாமல் யோக நூல்களைப் படித்து அவைகளில் கூறப்பட்டுள்ள கணக்கின்படி நாமே செய்ய முற்பட்டால் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். இது எனது அனுபவம்.

ஆதலால் இரேசகம், பூரகம், கும்பம் என்ற முறைகளில் நாம் செல்லவேண்டிய அவசியம் ஏற்படாமல் இராஜ பாட்டையைப்போல் நேரான வழியை வள்ளல் பெருமான் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். எப்படிப்பட்ட யோக முறைகளும் சுழி முனை வாசலை திறப்பதற்கான வழிகளேயாகும். இரேசக பூரக கும்பகம் என்பவை மனதை சுழிமுனையில் நிறுத்துவதற்கான சாதனமே. தியான யோகத்தால் மனமானது தானாகவே சுழிமுனைக்குச் சென்று சுழிமுனை வாசலை திறக்க உதவியாக இருப்பதால் தியான யோகமே சிறந்தது. எப்படிப்பட்ட யோகியானாலும், சித்தர்களானாலும் சுழி முனை வாசல் திறந்து கொண்டால்தான் உண்மை நிலையை அடைய முடியும்.

இதே முறையைத்தான் முஸ்லீம் மதத்தைச் சேர்ந்தவரும், முந்நூறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்தவரும், உயர்ஞான வழிகளை போதிக்கும், பிசுமில்குறம், ஞானரத்தனக் குறவஞ்சி, ஞான மணிமாலை முதலிய பல்ஞான நூல்களை இயற்றியவருமான தக்கலை பீர் முகம்மது என்ற மகான் அவர்கள் அஹுமதர் மருகராலிக்கருள் செய்தார் அதனைக் கேண்மோ சுகமது பெறவே நாலு தோத்திர மறிய வேண்டி முகமது செவி கண் நெற்றி புருவ மூக்கிடையே நோக்கின் நவமணி ஒளிபோல் தீபம் நடுவே

நின்றுடுந்தானே என்று கூறியுள்ளார். எந்த மதத்தை சேர்ந்தவராஞ லும் எந்த கொள்கையுடையவராஞலும் உண்மை நிலையை அறிந்து அனுபவிக்கும் வழி ஒன்றேதான்.

அகார உகார விளக்கம்

நாம் சுவாசிக்கும்போது, உள்ளே போகும் சுவாசம், 'ஆ' என்ற என்ற சப்தத்துடன் உள்ளே போகிறது.

வெளியே வரும் சுவாசம் 'உ' என்ற சப்தத்துடன் வெளியே வருகிறது.

யோகத்தியானம் செய்யும்போது சுழிமுனைக்குச் சென்று அமைதி யடையும் சுவாசம் 'ம்' என்று சுழி முனையில் அமைதியடைகிறது.

இந்த சப்தங்களை எல்லாம் நாமாக உண்டாக்கிக் கொள்வதில்லை. சுவாசத்தின் இயற்கையான சப்தமே இதுதான். இதை நன்ருக கவனிப் பவர்களுக்கு எளிதில் விளங்கும்.

இதைத்தான் யோக நூல்கள் 'அ, காரம், 'உ' காரம், 'ம' காரம் என்றும் இந்த மூன்று அட்சரங்களும் சேர்ந்தே ஓம் என்ற பிரணவ மந் திரம் என்றும், பிரணவத்திலிருந்தே அனைத்தும் உற்பத்தியாயின வென்றும் கூறுகின்றன.

இதையே இஸ்லாமியர் ஹ, ஹு என்றும், இதுவே இஸ்லாமியர் களின் முதற்காவிலுள்ள இரகசியமான கருத்தை விளக்கும் அட்சரங் களென்றும் கூறுவர். இதேபோல் காயத்ரீ மந்திரமும், 24 அட்சரங்களை கொண்டதேயாகும். பிராணுவமாகிய ஓம் என்பதே மூலாதார மந்திரம் என்றும், இதுவே சகல உற்பத்திக்கும் மூலாதாரமென்றும் கூறப்படு கிறது. இன்னும் மூலாதார பொருளென்றும் கூறலாம். உலக உற்பத் திக்கு முன் அமைதியான ஆகாயமே இருந்தது. ஆகாயம் என்பது ஒன்றுமில்லாத இடம். இது ஒளியுமில்லாத இருளுமில்லாத அதாவது ஒளியும் இருளும் கலந்த ஒருவகை நிலை. இப்படி ஒன்றுமில்லாத அமை தியான நிலையிலிருந்துதான் அதாவது ஆகாயத்திலிருந்துதான் அண்ட சாராசரங்களும் உண்டாயின.

அமைதியாக இருந்த ஆகாயத்தில் நான் என்ற அகங்காரமாகிய அலை ஏற்பட்டது. இந்த அலையே காற்று. காற்றின் வேகத்தில் வெப்பம்

உண்டாயிற்று. இந்த வெப்ப சக்தியே நெருப்பு. நெருப்பின் அணுக்களுடைய சேர்க்கையே நீர். நீர் அணுக்கள் உறைந்து நிலம் ஆயிற்று. இவையே பஞ்ச பூதங்கள் எனப்படுவது.

இந்த பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கை பேதங்களே உலகப் பொருள்களின் உற்பத்தியாகும். அதாவது உலகத்தின் (உலகப் பொருள்களின்) தோற்றமாகும். விரிக்கிற் பெருகும் முடிகின்றன. என்ருலும், இல்லற வாசிகளின் அனுபவத்திற்கு ஒன்று கூற விரும்புகின்றேன்.

அதாவது அமைதியாக இருந்த மனதில் நினைவு என்ற அலை உண்டாக, இந்த அலை (காற்று) வெப்பமாக (நெருப்பாகி) ஒரு எழுச்சியை உண்டாக்க, இதன் காரணமாக பெண்ணைத் தழுவிச் சேர நெருப்பின் அணு சேர்க்கையால் ஏற்பட்ட விந்துத் தண்ணீராகி நழுவிச் சுரோணிதப் பையில் விழுந்து உறைந்து கட்டியாகி நாளாவட்டத்தில் பல உறுப்புக்கள் உண்டாகி மனித வடிவமாகப் பிறக்கிறது. இந்த மனித உற்பத்தியைப் போன்றதுதான் உலக உற்பத்தியும். இல்லற வாசிகளுக்கு இது ஒருவாறு தெரிந்து கொள்ள உதவுமென்ற நோக்கத்துடன் கூறியுள்ளேன். நினைவே உலகம்.

பனியிலோர் பாதி, சிறுதுளி விந்துவிலிருந்தே இவ்வுலகத்திலுள்ள அநேக கோடி கணக்கான மக்களும் உண்டாயினர். அதாவது விந்துவும் அணுக்களின் சேர்க்கையாகும். இதிலிருந்தே அணுவின் சக்தி எப்படிப் பட்டது என்பதையும் ஒருவாறு சிந்தித்து அறிய முடியும். இதிலிருந்து தான் விஞ்ஞானிகள் அணுசக்தியை ஆராய்ந்து அணுகுண்டுகளை கண்டுபிடிக்கின்றனர்.

குறிப்பு :— 1. அமைதியான மனமே — ஆகாயம்,
2. மனதில் எழுந்த நினைவே — காற்று. (அலை)
3. காற்றின் வேகத்தால் ஏற்பட்டதே ——— நெருப்பு.
4. வெப்பத்தால் உருகி வழிந்த விந்துவே——நீர்.
5. சுரோணிதப் பையில் விழுந்து கட்டியாக
மாறியதே———நிலம் (மண்)

இவையே பஞ்சபூதங்கள் என்று கூறப்படும். அணுக்களின் சேர்க்கையே விந்து. விந்துவின் புருவ ஸ்தானம் புருவநடு.

ஆதிக்கு முன்ன மநுதியு மென்னடி சிங்கி—
அந்தக் கருக்குழி முந்த யிருளறை சிங்கா.
முன்னே முளையாய் முளைந்திட மெவ்விடம் சிங்கி—அது

மூலா முனையிரு கண்ணிகளல்லவோ சிங்கா.
தன்னையறியும் நலமெது சொல்லடி சிங்கி—அது
கண்ணிடையான் நடுநிலை யல்லவோ சிங்கா,
(தற்கலை பீர் முகம்மது)

அகார, உகாரம் என்பவை சுவாசத்தின் இயல்பான ஓசையே ஓம் என்பது அமைதியான சுவாசத்தின் நிலையேயாகும்.

சுழிமுனையே பிரணவமாகிய ஓங்காரத்தி (ஓம் என்றன்) பிறப்பிடம். அதாவது இருப்பிடம். இதுவே விந்துஸ்தானம். விந்துவிலிருந்தே (புருவ நடுவிலிருந்தே) அனைத்தும் உற்பத்தியாயிற்று. அனைத்தும் ஒடுங்குமிடமும் புருவநடுவே.

இதிலிருந்து அறிவது என்னவெனில், அகாரம், உகாரம் என்பது சூரியகலை, சந்திர கலை. ஓம் என்ற பிரணவம் சுழிமுனை. சுழி முனையே விந்துஸ்தானம். இதுவே ஓங்காரத்தின் பிறப்பிடமும், இருப்பிடமாகும். ஓங்காரத்திலிருந்தே அனைத்தும் உண்டாயின. அனைத்தும் ஒடுங்குமிடமும் இதுவே. இவைடே அகார, உகார விளக்கமாகும்.

உ

மூலிகை அகராதி

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

பண்ணைக் கீரை

வேறு பெயர்கள் :— தமிழ் : வேறு பெயர் இல்லை. ஆங்கிலம் : சிலோசியா ஆல்பீடா. தெலுங்கு : ஏரு—கோடி—உட்டா—பொட்டா—குரா. இந்தி : பிலா முர்க்கா.

விபரம்

இது இந்தியா முழுவதும் பயிரிடப்படும். இது செடியினம். தானாகவும் வளர்ந்து கிடக்கும். இதில் அநேக விதமுண்டு. அதாவது சிறுபண்ணை, நறும்பண்ணை, புற்பண்ணை, புனல்பண்ணை. இவற்றில் நறும்பண்ணை தவிர, மற்றவை ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்தது. குணத்திலும் செய்கையிலும் ஒன்றுபட்டேயிருக்கும்.

உபயோக உறுப்பு

இலை, பூ, விதை.

சுவை : துவர்ப்பு, இனிப்பு. விரியம் : சீதம். பிரிவு : இனிப்பு.

குணுதிசயம்

துவர்ப்பி, உள்ளழலாற்றி, மலமிளக்கி.

பருப்புக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : பசளை, வயலை, வயலைக்கொடி. தெலுங்கு : பாப்பு—குரா. மலையாளம் : கோரி—சிரா. கன்னடம் : துடா கோரை. சமஸ்க்ருதம் : லோனி. இந்தி : குர்ஸா.

விபரம்

இது கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. இந்தியாவில் வெப்பப்பிரதேசங்களிலும், இலங்கையில் பண்படுத்தின பூமிகளிலும் ஏராளமாய் வளர்ந்து கிடக்கும். இமாலயப் பருவத்தின் அடிவாரத்திலும் பயிராகிறது எனத் தெரிய வருகிறது.

உபயோக உறுப்பு

இலை, விதை, சமூலம்.

சுவை : இனிப்பு, புளிப்பு. வீரியம் : சீதம். பிரிவு : இனிப்பு.

குணதிசயம்

சிறு துவர்ப்பு, நுட்புழுககொல்லி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உள்ளழலாற்றி, வறட்சயகற்றி.

பறட்டைக் கீரை

வேறு பெயர் : பரட்டைக்கீரை. ஆங்கிலம் : ஜஸ்டிசா மதுரன்சிங்

விபரம்

இது கீரையினத்தைச் சேர்ந்தது. இது தென்னிந்தியாவுக்கு உரிய கீரை. இதனை மக்கள் சமையலுக்கு கீரையாக பயன் படுத்தி கொள்ளுகிறார்கள்.

உபயோக உறுப்பு—இலை

சுவை : இனிப்பு, சிறு கசப்பு. வீரியம் : வெப்பம், பிரிவு : கார்ப்பு.

குணதிசயம்

மலமிளக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி.

பாற்சோரிக்கீரை

வேறு பெயர் :— பொற்றிக் கீரை, பாற் சொற்றிக் கீரை, பால் சொற்றிக் கீரை, பாச்சோத்திக் கீரை, பிடில் இலை கீரை. ஆங்கிலம் : ரூலியா செகுண்டா.

விபரம்

இது அலங்காரச் செடி. பூங்காவில் வைத்து வளரும் செடி. இது தென்னிந்தியாவிற்கு மட்டும உரிய செடி அல்லாமல் மற்ற வர்களும் வளர்த்து வருகின்றார்கள். இதன் இலை 'பிடில்' போல இருப்பதால் இதற்கு 'பிடில் இலைச்செடி' என்று வழங்கப்படுகிறது.

உபயோக உறுப்பு—இலை

சுவை : இனிப்பு. வீரியம் : சீதம். பிரிவும் : இனிப்பு.

குணதிசயம்

துவர்ப்பி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, மலமிளக்கி, உரமாக்கி, பலகாரி.

(தொடரும்)

பொது விற்பனைக்கு அல்ல !

சந்தா வாசக அன்பர்களுக்கு மட்டும்

எமது அரிய தயாரிப்புகள் :

முக்கூட்டு கற்ப மூலிகைத் தைலம்

எண்ணெய் ஸ்னானத்திற்கு ஏற்றது. தேக வலிமை உண்டாக்கி உடல் சூட்டைத் தணித்து, ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 5—00

மருதோன்றித் தைலம்

தலைமுடி கொட்டுபவர்களுக்கு ஏற்றது. தலைமுடி கொட்டுவதை நிறுத்துவதுடன், கருமையாக தலைமுடியை வளர்க்கும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ 5—00

மூலிகை பேதி மாத்திரை

மலச்சிக்கல், மலப்புழு உள்ளவர்கள் மாதம் ஒரு முறை சாப்பிட லாம். குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை பயமின்றிச் சாப்பிடலாம்.

25 மாத்திரை விலை ரூ. 3—00

வல்லாரைத் தைலம்

மண்டை வறட்சி, ஞாபக மறதி, வழுக்கைத்தலை, அதிஉஷ்ணம், பித்தம் ஆகியவை நீங்கி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 5—00

முசுமுசுக்கைத் தைலம்

தலைக்குத் தடவிவர சகல உஷ்ணமும் நீங்கும். பீனிச நோய், அகால ரோமம் உதிர்தல், ஆஸ்துமா, காசநோயுடையவர்கட்கு ஏற்றது.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 5—00

கருவேலன்பட்டை பற்பொடி

எருக்கன் பூ பஸ்பம் கலந்தது. தினசரி உபயோகத்திற்காகவும், பல்லுறுதிக்கும், பல் தூய்மைக்கும் சிறந்தது.

ஒரு பாக்கெட் விலை ரூ. 1—00

காது நோய் எண்ணெ

காதில் சீழ் வடிதல், இரத்தம் வருதல், காதுவலி, வீக்கம் ஆகிய வற்றிற்கு சிறந்த மூலிகைகளால் தயாரித்தது.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 3—00

வல்லாரைத் திப்பிலி

பள்ளி செல்லும் இளம் மாணவ மாணவியர்களின் ஞாபக மறதி நீங்கி கவனமாய்ப் படித்து தேர்வு எழுதி முதன்மையாகத் தேரலாம்.

40-நாள் மருந்து பாக்கெட் விலை ரூ. 5—00

பொன்னுங்கண்ணி தைலம்

அசல் பொன்னுங்கண்ணிக் கீரையால் முறைபடி தயாரித்தது. கண் ஒளிக்கும், பார்வைக்கும் சிறந்தது. தலைக்கு ஸ்னானமாகவும், தினம் தடவிக்கொள்ளவும் ஏற்றது. ஒரு புட்டி விலை ரூ. 5—00

தலைவலிக்கு தைலம்

அடிக்கடி தலைவலி வரும் அன்பர்கள் வாரம் இருமுறை இதனை தேய்த்து ஸ்னானம் செய்துவர படிப்படியாகத் தலைவலி நீங்கும். ஒரு புட்டி விலை ரூ. 5—00

புழுவெட்டு நீங்கத் தைலம்

தலையில் வரும் புழுவெட்டு, பொடுகு, ஆகியன நீங்க இதனை தினம் தலைக்குத் தடவி வரலாம். ஒரு புட்டி விலை ரூ. 5—00

செம்பரத்தம் பூ தைலம்

இளம் வயதினர்கட்கு முடி செழித்து வளர தலைக்குத் தடவி வந்தால் இத் தைலம் துணைபுரியும். ஒரு புட்டி விலை ரூ. 5—00

அவுரித் தைலம்

இளநரை, தலைமுடி உதிர்தல் நீங்கி முடி செழித்து வளர தினமும் தலைக்குத் தடவி வரலாம். ஒரு புட்டி விலை ரூ. 10—00

பித்தத்திற்குச் சூரணம்

காபி, டீ, புகையிலை மற்றும் பித்தம் தொடர்பான பொருள்களை அதிகம் பயன்படுத்துவோர், இந்த சூரணப் பொடியைப் பயன்படுத்தி பித்தத்தை நீக்கலாம். ஒரு பாக்கெட் விலை ரூ. 3—50

ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம்

நீரிழிவு நோயுடையவர்கட்கு, அந் நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும் காபி, டீ போன்ற பானங்கட்கு பதிலாக இதனை காபிபோல் பயன்படுத்தி நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஒரு பாக்கெட் விலை ரூ. 5—00

தேவையான மருந்தைக் குறிப்பிட்டு, இத்துடன் தபால் செலவு ரூ. 3—00 சேர்த்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு மணியாடர் செய்தால் உடன் பதிவு பார்சல் மூலம் வரிசைக்கிரமமாக அனுப்பி வைக்கப்படும். மருந்துகள் ஒன்றுக்கு மேல் 2 (அ) 3 புட்டிகளுக்கு ரூ. 4—00ம், 4(அ)5 புட்டிகளுக்கு ரூ. 5—00 பார்சல் செலவு சேர்த்து அனுப்பவும்.

மணியாடர் கூப்பனில் தெளிவன விலாசமும், தேவையனது மருந்துகளும் விபரமாக எழுதாவிடில் உடன் கவனிக்க இயலாது.

முகவரி :— ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-632001 (N. A.)

சித்தர் இலகு மருத்துவம்

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

இரத்த சுத்திக்கு

கடுக்காய் 18 கிராம், தான்றிக்காய் 35 கிராம், நெல்லி வத்தல் 53 கிராம், அதிமதுரம் 105 கிராம் ஆகிய இவற்றை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினந்தோறும் வேளைக்கொரு சிட்டிகையாக ஒன்று இரண்டு வேளை சாப்பிட சுத்தமாகும்.

மேக நீர் நீங்கி உதிரம் பெருக

சுத்தி செய்த கெந்தகத்தூள், பாலில் வேகவைத்த நெல்லிக் காயையும் சமனிடை தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 3 சிட்டிகை காலை மாலை தேனில் குழைத்து சாப்பிடவும்.

உதிரத்தில் மேக நீர் நீங்க

சமனிடை சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம் இவற்றை வறுத்து தூளாக்கி பனைவெல்லப்பாகில் கிளறி வைததுக் கொண்டு காலை யில் கழற்சிக்காய் பிரமாணம் சாப்பிடவும்.

மேகச்சூடு மேக ஊரலுக்கு

நன்னாரி வேர், பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, அம்மாம் பச்சிலை, நெருஞ்சி சமூலம், கொத்தமல்லி, கிசுமிசு பழம் வகைக்கு 35 கிராம் எடுதது ஒரு படி தண்ணீர் விட்டு 3 ஆழாக் காக சுண்டவைத்து வேளைககொரு ஆழாககு வீதம் நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளை கொடுக்கவும். மேகச் சூட்டிற்கு: துத்தி இலையை கசாய மிட்டுப் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து உட்கொணடால் மலச்சிக்கல் ஆசனக்கடுப்பு, மேகச்சூடு ஆகியவைகள் தணியும்.

வெட்டை சூட்டிற்கு வெள்ளைக்கு

ஒரு மடல் சோற்றுக் கற்றாழையை மேல் தோல் நீக்கி ஏழு தடவை கழுவி சுத்தம் செய்து புதுச்சட்டியில் போட்டு 1 படி தயிர், 350 கிராம் வெங்காயத்தை அறுத்துப் போட்டு 70 கிராம் சீரகம் சேர்த்து 2 நாள் ஊறவைத்து காலையில் ஆழாக்கு வீதம் 7 நாள் சாப்பிடவும். புளி, கத்தரிக்காய், மீன், தேங்காய், பூசனிக்காய் ஆகாது.

(தொடரும்)

மருத்துவத் துணுக்குகள்

மூலநோய் உள்ளவர்கள் — தினம் சுண்டைக்காய் வற்றலை நெய்யில் வறுத்து தூள் செய்து பகல் சாதத்தில் இதனைக் கலந்து இரண்டு பிடி சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும். 10 வயது முதல் 15 வயது வரை உள்ள குழந்தைகட்கு இந்த வற்றலை 10 நாட்களுக்கு நெய்யில் வறுத்து சாப்பாட்டில் சேர்த்தால்—மலப்பூச்சிகள் வெளியேறி, வயிறு தூய்மைப்படும்.

மூளை வேலை அதிகம் இருப்பவர்கள் — உணவில் அத்திப் பிஞ்சு, வெண்டைக்காய், பீட்ரூட், வல்லாரை ஆகியவற்றை அடிக்கடி சேர்க்கவும். இரத்தம் அதிகமாக உற்பத்தியாகும். சுறு சுறுப்பு குறையாது. மூளை வலிமை பெறும்.

சீமை அத்திப்பழம் — நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். இவற்றை வாங்கி தேனில் ஊறவைத்து-தினம் காலை-இரவு இருவேளை இரண்டு பழம் சாப்பிட்டு வாருங்கள் - வரட்டு இருமல் நீங்கும் - இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்து தூய்மை படுத்தும். நுரையீரலை வலிமை பெறச்செய்யும்.

பற்கள் வலிமை பெற வேண்டுமா ? ஆரஞ்சுப் பழம் தினம் இரண்டு சாப்பிட்டுப் பாருங்கள் — பற்கள் வலிமையாகும் பொலிவும் பெறும்.

உடல் வளர வில்லையே — எலும்புகள், நரம்புகள் சக்தி அற்று உள்ளனவே — என்ன செய்யலாம்! என்று சிந்திப்பவர்களுக்கு — தினம் இரண்டு துண்டு பப்பாளி பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். எலும்பும், நரம்பும் வலிமை பெற்று உடலில் வளர்ச்சி பெறும். அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. இளைஞர்கட்கு மிகவும் நல்லது.

நீரழிவு நோய் உள்ளவர்கள், சயரோகம் உடையவர்கள், பித்த நோய் உள்ளவர்கள் — இவர்கள் தினம் இரவில் இரண்டு பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வைட்டமின் A. B. மாத்திரைகளுக்கு நிகராக உடலுக்கு வலிமை தருவது பேரீச்சம் பழம்.

கால்ஷியம் சத்து குறைவானவர்கள் — வாரம் மூன்று முறை விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கால்ஷியம் சத்தைப் பெறலாம். ஈரல் தொடர்பான நோய்களையும்—விளாம்பழம் போக்கும்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு — என்று விளம்பரம் போட்ட கண்ட கேட்ட டானிக்குகளை வாங்கி காசுக்கும் உடலுக்கும் செலவு செய்வதை விட, தினம் ஒரு வாழைப்பழத்தை இரவில் கொடுத்து வாருங்கள். இரத்த ஓட்டம் பரவும் - உடல் வளர்ச்சி பெறும் - மலச்சிக்கல் வராது. எனவே. "வளரும் குழந்தைகளுக்கு-வாழைப் பழம் தான் சிறந்தது".

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

G. முத்து,

39, தொப்ப முதலி தெரு,
ராயபுரம், சென்னை-600013.

ஐயா,

நான் முன்னதாகவே ஒரு நேத்திர பூண்டு தைலம் புட்டி வாங்கி இருக்கிறேன். அதை உபயோகித்து குணம் அடைந்து வருகிறேன். இப்பொழுது இன்னும் ஒரு புட்டியை அனுப்புமாறு மிக தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்

M. P. நாகராஜன்,

5-42, எல்லை தோட்டம் ரோடு,
பீளமேடு, கோயம்பத்தூர்-641004.

மதிப்பிற்குரிய ஐயா,

எனது நண்பர் தங்களது வல்லாரைத் தைலம் உபயோகித்தார், நல்ல பலன் கிடைத்தது. ஆகவே மீண்டும் ஒரு பாட்டல் வல்லாரைத் தைலம் உபயோகிக்க விரும்புகிறார். அதற்காக எட்டு ரூபாய் அனுப்பியுள்ளேன். பெற்றுக்கொணடு வல்லாரைத் தைலம் அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறேன். நன்றி.

S. கிருஷ்ணசாமி ஐயங்கார்,

303, பொன்னியம்மன்
கோவில் தெரு, இந்துப்பேட்டை,
வாணியம்பாடி-63575।

அன்புடையீர் !

நேத்திரப்பூண்டு தைலம் இரண்டு பாட்டல் அனுப்பவும். ஆகாரத்துடன் உணணவும், தலைக்கு தடவவும் இரு பாட்டல் தேவை ஒரு பாடடல் மருந்தில் சறறே குணம காணப்படுகிறது. உடனே மருந்து அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

T. B. உமாபதி,

நெ. 6, தேரடித்தெரு, ஸ்ரீபெரும்பத்தூர்,
செங்கல்பட் Dt.

ஐயா, தங்களின் தயாரிப்பான மருத்தோன்றி தைலத்தை உபயோகித்ததில் திருப்திகரமான பலன் கிடைத்து வருகிறது. மேலும் ரூ. 14 மணியார்டர் செய்துள்ளேன். பணத்தை பெற்றுக் கொண்டு இரண்டு பாட்டல் தைலம் அனுப்ப வேண்டுகிறேன்.

இதய ஒலி

T. ஜெயராமன், 15-10-
அம்மாபாளையம்.

உயர்திரு டாக்டர் அவர்கட்கு,

நான் தங்களின் நம்நாட்டு மூலிகை தினமணிச் சுடரில் வந்த வற்றை தவருமல் படித்து அவற்றை சேர்த்து வைத்திருந்தேன். அந்த கட்டுரையில் சித்திரமூலம் தலைப்பில் வந்த கட்டுரைப்படி "காக்காய் வலிப்பு நீங்க ஒருவருக்கு மருந்து தயாரித்து கொடுத்ததில் 4 ஆண்டு களாக சுகமாக இருக்கிறுர்".

தங்கள் உண்மையுள்ள, T. ஜெயராமன்.

V. S. முருகையன்,
ஓய்வு பெற்றவர்

அரசலூர் அஞ்சல்,
ஈரோடு தாலுக்கா.

மூலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,

நான் சென்ற இரண்டு வருட காலமாக உங்கள் பத்திரிக்கையைப் படித்து வந்ததில் சில மூலிகை மருந்து வகைகளை தெரிந்து கொண்டு அதன் பலனை அனுபவித்து வருகிறேன். எனக்கு மூல வியாதி மலம் சரியாக போகாமல் மூலம் அடைத்துக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன் ஆங்கில மருந்திஞல் குணம் ஆல்லாதது கண்டு, தங்கள் மூலிகை மணியை படித்ததிஞல் அதில் கண்டபடி துத்திக்கீரையை துவையல் செய்து சாப்பாட்டுடன் வாரம் மூன்று முறை சேர்த்து வந்ததில் மூலத் தொந்தரவும், மலச்சிக்கலும் நீங்கிவிட்டது. தயிர், பால் இவைகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்து வருகிறேன்.

மூலிகை மணியைப் படிப்போர் பயன் அடைய வேண்டி இதை எழுதியிருக்கிறேன்.

இப்படிக்கு, V. S. முருகையன்,

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ. ரா. கண்ணப்பர், 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு வேலூர்-632001 (வ. ஆ.)